

# GRUPPENFITNESSPLAN

Home of Fitness / Fit for Life GmbH  
 Anton-Gies-Straße 4, 88131 Lindau  
 TELEFON: 08382/79798  
 E-MAIL: info@home-of-fitness.biz  
 WEB: www.home-of-fitness.biz

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8:30 - 21:00 Uhr  
 Samstag & Sonntag 9:00 - 15:00 Uhr  
 Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr



Partnerstudio von



GF- Plan Gültig ab 25.11.2024

| MONTAG                            | DIENSTAG                          | MITTWOCH                          | DONNERSTAG                   | FREITAG                                  | SAMSTAG                        | Sonntag                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 8:45 - 9:45<br>virtuell           | 8:30 - 9:30<br>virtuell           | 8:30 - 9:15<br>mit Trainer        | 8:30 - 9:00<br>mit Trainer   | 8:45 - 9:45<br>mit Trainer               | 9:30-10:30<br><i>rehasport</i> | 9:30-10:30<br>Reha+<br>Yoga |
| 10:00 - 10:30<br>virtuell         | 10:30 - 11:30<br><i>Pilates</i> ✓ | 9:25 - 10:25<br>mit Trainer       | 9:15 - 10:15<br>mit Trainer  | 10:10 - 11:10<br>mit Trainer             | 11:30-12:30<br>mit Trainer     | 10:30-11:30<br>virtuell     |
| 10:45 - 11:45<br>virtuell         | 11:35 - 12:35<br>virtuell         | 10:45 - 11:30<br><i>rehasport</i> | 11:35-12:40<br>virtuell      | 11:30-12:30<br>virtuell                  | 13:00- 14:00<br>virtuell       | 11:30-12:30<br>virtuell     |
| 12:00 - 13:00<br>virtuell         | 12:40 - 13:40<br>virtuell         | 12:00-13:00<br>virtuell           | 12:40 - 13:40<br>virtuell    | 12:30 - 13:30<br>virtuell                |                                | 12:30-13:30<br>virtuell     |
| 13:00 - 14:00<br>virtuell         | 13:45 - 14:45<br>virtuell         | 13:00 - 14:00<br>virtuell         | 13:40 - 14:40<br>virtuell    | 14:30 - 15:30<br>Karate<br>(Vorschule)   |                                |                             |
| 14:00 - 15:00<br>virtuell         | 15:00 - 16:00<br>virtuell         | 14:00 - 15:00<br>virtuell         | 16:30-17:15<br>mit Trainer   | 15:30 - 16:30<br>Karate<br>(6-8 Jahre)   |                                |                             |
| 17:15 - 18:00<br><i>rehasport</i> | 16:00 - 17:00<br>virtuell         | 16:30-17:30<br>mit Trainer        | 17:30 - 18:15<br>mit Trainer | 16:30 - 17:30<br>Karate<br>(8-13 Jahre)  |                                |                             |
| 18:15 - 19:15<br>mit Trainer      | 18:30 - 19:00<br>mit Trainer      | 17:45 - 18:45<br>mit Trainer      | 18:30 - 19:00<br>mit Trainer | 17:30 - 18:30<br>Karate<br>(ab 13 Jahre) |                                |                             |
| 19:20 - 20:20<br><i>Pilates</i> ✓ | 19:05 - 20:05<br>mit Trainer      | 18:45-19:45<br>mit Trainer        | 19:05 - 20:05<br>mit Trainer | 19:00 - 20:00<br>mit Trainer             |                                |                             |